



Sosialisasi Intervensi Non-Farmakologi Untuk Dismenore Primer bagi Remaja Putri di Wilayah Kerja Klinik Esti Husada Kota Semarang

Syifa Sofia Wibowo*, Alfiena Nisa Belladiena

D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Fakultas Kesehatan

Universitas Dian Nuswantoro

*Corresponding Author. Email: syfa.sofia.wibowo@dsn.dinus.ac.id

Abstract: This community service aims to provide knowledge for adolescent girls about overcoming primary dysmenorrhea with non-pharmacological interventions to improve women's reproductive health status. The method of implementing this service uses health education-based socialization. The evaluation instrument for this activity uses a pre-test and post-test, which is then analyzed descriptively by comparing the average value between the two tests. The results of this service activity show an increase in the average value between the pre-test and post-test, which shows an increase in adolescent girls' knowledge about overcoming primary dysmenorrhea with non-pharmacological interventions. Through this activity, it is expected to improve the reproductive health status of adolescent girls, namely preventing the onset of further diseases or sequelae due to primary dysmenorrhea.

Abstrak: Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi remaja putri mengenai cara mengatasi dismenore primer dengan intervensi non-farmakologi sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan reproduksi pada wanita. Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan sosialisasi berbasis edukasi kesehatan. Instrumen evaluasi kegiatan ini menggunakan pre-test dan post-test yang selanjutnya dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata antara kedua test tersebut. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata antara pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai cara mengatasi dismenore primer dengan intervensi non-farmakologi. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi remaja putri yaitu mencegah timbulnya penyakit lanjutan atau sekuele akibat dismenore primer.

Article History:

Received: 22-08-2023

Reviewed: 28-09-2023

Accepted: 12-10-2023

Published: 19-11-2023

Key Words:

Primary

Dysmenorrhea; Non-

Pharmacological

Intervention;

Adolescent Girls.

Sejarah Artikel:

Diterima: 22-08-2023

Direview: 28-09-2023

Disetujui: 12-10-2023

Diterbitkan: 19-11-2023

Kata Kunci:

Dismenore Primer;

Intervensi Non-

Farmakologi; Remaja

Perempuan.

How to Cite: Wibowo, S., & Belladiena, A. (2023). Sosialisasi Intervensi Non-Farmakologi Untuk Dismenore Primer bagi Remaja Putri di Wilayah Kerja Klinik Esti Husada Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 4(4), 826-831. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v4i4.9133>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v4i4.9133>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](#).



Pendahuluan

Dismenore adalah rasa tidak nyaman yang berupa nyeri dan kram pada daerah abdomen yang muncul sebelum atau saat periode menstruasi berlangsung. Nyeri menstruasi diakibatkan adanya kontraksi otot rahim yang sangat intens yang kemudian dapat menyebabkan otot-otot uterus menegang saat proses peluruhan dinding rahim (Sinaga et al., 2017). Dismenore dibagi menjadi 2 jenis, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan rasa nyeri tanpa adanya masalah patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri yang terjadi akibat abnormalitas panggul (Armour et al., 2019; Kadam & Garad, 2022). Di Indonesia angka kejadian dismenore diperkirakan sebesar 64,25% yang terbagi menjadi 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Lail, 2019). Dari



data tersebut, diketahui bahwa nyeri menstruasi fisiologis atau tanpa penyakit organ reproduksi merupakan jenis nyeri menstruasi yang paling banyak. Oleh karena itu, penulis menargetkan responden dengan nyeri menstruasi tanpa penyakit organ reproduksi sebagai penerima informasi sosialisasi. Klinik Esti Husada merupakan salah satu klinik pratama dan klinik bersalin di Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Data yang diperoleh berdasarkan buku register WUS (Wanita Usia Subur) klinik Esti Husada, diketahui bahwa dari 33 kasus yang diperiksa di klinik terdapat 23 kasus (70%) terkait permasalahan desminore primer pada wanita. Dari data diatas dapat diketahui bahwa 70% kasus pada WUS adalah keluhan desminore primer. Kasus desminore primer dialami oleh wanita rentang usia 13-23 tahun, yang berarti permasalahan tersebut dialami oleh rentang usia remaja.

Dismenore berpotensi menyebabkan efek negatif dalam kualitas hidup remaja, kehidupan sehari-hari, produktivitas kerja dan aktivitas akademik (Hu et al., 2020; Kabukçu et al., 2021). Maka dari itu, perlu dilakukan penanganan untuk mengurangi gejala nyeri dismenore. Penanganan untuk mengurangi gejala dismenore dapat dilakukan dengan terapi non-farmakologi. Terapi non-farmakologis merupakan penanganan dismenore tanpa menggunakan obat maupun bahan kimia. Terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala desminore yaitu terapi suhu, aromaterapi, terapi suara dan aktivitas fisik (Barcikowska et al., 2020). Terapi non-farmakologi lebih banyak dikembangkan dengan alasan untuk menghindari efek samping jangka panjang konsumsi obat pereda nyeri yang sering diminum saat dismenore. Efek samping konsumsi obat steroid atau penghilang rasa nyeri berupa gangguan pencernaan, diare, sembelit dan lain sebagainya. Penerapan terapi non-farmakologi sudah dibuktikan efektif untuk mengurangi gejala desminore primer pada wanita. Pelaksanaan kegiatan ini telah didasarkan pada banyak jurnal penelitian sehingga keamanan dan manfaatnya dapat dipertanggungjawabkan (Elfira, 2018; Pangesti et al., 2017; Samy et al., 2019; Sanjiwani, 2017).

Penelitian terkait intervensi non-farmakologi telah banyak dilakukan, tetapi kegiatan pendidikan kesehatan atau sosialisasi terkait intervensi non-farmakologi belum pernah dilakukan, khususnya di Klinik Esti Husada, Kecamatan Genuk, Kota Semarang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Klinik Esti Husada, pelayanan kesehatan reproduksi khususnya masalah desminore primer jarang dilakukan oleh wanita. Hal ini karena para wanita yang menderita desminore primer biasanya akan langsung mengkonsumsi obat generik penghilang rasa nyeri yang dapat dibeli secara bebas di apotik. Intervensi non-farmakologi lebih aman dilakukan saat timbulnya gejala desminore primer dibandingkan penggunaan obat farmakologi seperti obat penghilang rasa nyeri (Purwaningtias et al., 2021; Udayar et al., 2022). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi remaja putri mengenai cara mengatasi dismenore primer dengan intervensi non-farmakologi sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan reproduksi pada wanita.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan sosialisasi berbasis edukasi kesehatan mengenai desminore primer dan cara mengatasinya menggunakan intervensi non-farmakologi. Dalam kegiatan pengabdian ini juga dilakukan pengisian kuesioner sebelum dan setelah kegiatan. Instrumen evaluasi kegiatan ini menggunakan pre-test dan post-test yang selanjutnya dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata antara kedua test tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan pre-test kuesioner lalu dilanjutkan dengan sosialisasi dan kegiatan terakhir yaitu pengisian post-test



kuisioner. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan konsultasi atau tanya jawab antara pemberi materi dengan peserta kegiatan terkait keluhan desminore yang dialaminya. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21-23 Juli 2023 di Rumah Bersalin Klinik Esti Husada. Sasaran kegiatan yaitu remaja perempuan berusia 17-23 tahun, pernah atau sedang mengalami desminore primer dan bertempat tinggal di sekitar Klinik Esti Husada. Jumlah sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 23 remaja putri.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Klinik Esti Husada merupakan klinik pratama dan klinik mandiri bidan yang melayani pemeriksaan umum hingga pelayanan persalinan 24 jam (Gambar 1). Pelayanan kesehatan reproduksi sudah dilakukan di Klinik Esti Husada, dengan pelayanan berupa konseling masalah reproduksi dan pemberian obat-obatan oleh dokter. Berdasarkan buku register WUS (Wanita Usia Subur) dari bulan Maret-Mei 2023, terdapat 23 kasus remaja dengan keluhan dismenore primer yang berobat dan diberikan obat penghilang rasa nyeri seperti asam mefenamat atau ibuprofen dari dosis 250 mg-500mg. Pelayanan kesehatan reproduksi berupa sosialisasi atau pendidikan kesehatan mengenai dismenore belum pernah dilakukan di Klinik Esti Husada. Berdasarkan kondisi diatas maka dilakukan sosialisasi mengenai intervensi non-farmakologi terhadap desminore primer pada remaja perempuan di Klinik Esti Husada.



Gambar 1. Klinik Esti Husada

Sosialisasi Intervensi Non-Farmakologi Desminore Primer

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pembagian kuesioner mengenai dismenore primer kepada peserta kegiatan. Hasil kuesioner sebelum kegiatan sosialisasi digunakan sebagai data pre-test. Kuesioner pre-test dilakukan untuk mengukur pengetahuan peserta tentang dismenore primer dan intervensi non-farmakologi apa saja yang telah diketahui. Kuesioner pre-test dibagikan sehari sebelum pelaksanaan dimulai. Hari berikutnya, dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi atau pendidikan kesehatan. Kegiatan sosialisasi atau pendidikan kesehatan membahas mengenai macam-macam intervensi non-farmakologi pada dismenore primer yang aman dan dapat dilakukan oleh remaja di rumah masing-masing (Gambar 2). Narasumber sosialisasi adalah penulis yang merupakan seorang bidan dan tenaga pengajar yang memiliki kompetensi sesuai tema sosialisasi yaitu kesehatan reproduksi.



Gambar 2. Sosialisasi Intervensi Non-Farmakologi Pada Disminore Primer



Saat sosialisasi dijelaskan bahwa intervensi non-farmakologi lebih aman dibandingkan penggunaan obat pereda rasa nyeri saat dismenore primer. Konsumsi obat pereda rasa nyeri saat dismenore dapat menimbulkan keluhan lain yang sebelumnya tidak ada. Efek samping dapat berupa keluhan diare, sembelit, mual hingga sesak napas. Penggunaan intervensi non-farmakologi lebih aman dilakukan saat dismenore. Dijelaskan pula macam-macam intervensi non-farmakologi yang dapat dilakukan remaja secara mandiri di rumah. Intervensi yang dapat dilakukan berupa terapi suhu, aromaterapi, terapi suara dan aktivitas fisik (Gambar 3). Setelah sosialisasi selesai, peserta diharuskan mengisi kuesioner post-test yang serupa dengan kuesioner sebelumnya. Hasil dari kuesioner menunjukkan kenaikan poin oleh semua peserta, hal ini berarti peserta kegiatan telah memahami materi yang sudah disampaikan saat sosialisasi.

Beberapa penelitian terkait efektivitas terapi non-farmakologi untuk mengurangi dismenore primer telah dilakukan dengan hasil yang positif (Khoirunnisa et al., 2023). Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti yoga dan zumba (Samy et al., 2019), terapi pernapasan dalam seperti relaksasi progresif, terapi suhu seperti kompres hangat (Nurafifah et al., 2020) dan konsumsi herbal seperti minuman asam jawa dan kunyit (Anugrahayyu et al., 2018) merupakan beberapa terapi non-farmakologi yang terbukti efektif untuk menurunkan nyeri dismenore primer. Terapi non-farmakologi dapat diaplikasikan atau dilakukan pada saat dismenore primer dirasakan hingga 1-2 hari setelahnya atau sampai rasa nyeri dismenore primer berkurang (Khoirunnisa et al., 2023).

Konsultasi peserta mengenai keluhan dismenore primer

Kegiatan terakhir yaitu melakukan konsultasi dengan peserta kegiatan mengenai keluhan dismenore atau keluhan menstruasi lainnya yang dialami (Gambar 4). Dari 23 peserta, terdapat 5 orang peserta yang bertanya topik menstruasi dan keluhan dismenore primer. Satu orang peserta bertanya tentang rentang hari dari satu siklus menstruasi ke siklus berikutnya. Dua orang peserta berdiskusi terkait terapi suhu dengan menggunakan minyak kayu putih sebagai pengganti kompres hangat. Dua orang peserta bertanya terkait lama hari menstruasi yang normal. Kelima pertanyaan dan diskusi telah dijawab dan diselesaikan dengan baik.



Gambar 4. Konsultasi dengan para peserta kegiatan

Hasil kuesioner peserta

Kuesioner pre-test dan post-test terdiri dari masing-masing 10 soal yang berisi tentang penanganan dismenore primer dengan intervensi non-farmakologi. Tiap soal bernilai benar 10 poin dan salah 0 poin. Nilai total jawaban benar dari 23 jawaban responden adalah 2300 poin (100 poin per kuesioner x 23 responden) dengan rata-rata maksimal yaitu 100 poin. Kuesioner pre-test dibagikan sehari sebelum kegiatan sosialisasi dalam bentuk link google form melalui pesan pribadi dengan nomor klinik Esti Husada ke nomor masing-masing peserta. Kuesioner post-test dibagikan juga dalam bentuk link google form dengan cara yang sama seperti sebelumnya. Hasil kuesioner kemudian dikumpulkan dan dilakukan



perhitungan rata-rata antara kuesioner pre-test dan post-test. Hasil perhitungan rata-rata diketahui hasil post-test lebih tinggi dari hasil pre-test. Berikut adalah tabel hasil perhitungan rata-rata kuesioner:

Tabel 1. Perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test

	Kuesioner pre-test	Kuesioner post-test
Nilai	1200 dari 2300 total nilai	1970 dari 2300 total nilai
Rata-rata	52,2 dari 100 poin	85,6 dari 100 poin

Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan cara yang baik dengan mendistribusikan informasi kesehatan kepada individu, kelompok, dan masyarakat. Dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini, dilakukan sosialisasi berbasis edukasi kesehatan mengenai intervensi non-farmakologi untuk menurunkan dismenore primer. Salah satu elemen kunci dalam mempengaruhi seseorang untuk berkinerja dengan baik adalah informasi, karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Manafe et al., 2021).

Kesimpulan

Kesimpulan hasil pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai cara mengatasi dismenore primer dengan intervensi non-farmakologi, hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner post-test yang lebih tinggi dibandingkan kuesioner pre-test. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi intervensi non-farmakologi untuk dismenore primer telah berjalan dengan lancar dan baik. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi remaja putri yaitu mencegah timbulnya penyakit lanjutan atau sekuele akibat dismenore primer.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka disarankan agar remaja putri lebih memanfaatkan pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi dismenore primer, agar terhindar dari penyakit sekuele akibat mengkonsumsi obat kimia secara terus menerus. Bagi pihak klinik dan petugas kesehatan yang langsung menangani keluhan pasien, disarankan untuk meneruskan kegiatan sosialisasi rutin terkait kesehatan reproduksi kepada remaja dan para wanita usia subur di wilayah kerjanya.

Daftar Pustaka

- Anugrahhayyu, C. A., Darsini, N., & Sa'adi, A. (2018). Minuman Kedelai (Glycine max) Dan Kombinasi Asam Jawa (Tamarindus indica) Dengan Kunyit (Curcuma domestica) Dalam Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 5(1), 1.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., Macmillan, F., & Smith, C. A. (2019). The Prevalence And Academic Impact Of Dysmenorrhea In 21,573 Young Women: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161–1171. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea And therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>



- Elfira, R. (2018). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorrhea Pada Siswi Di Smkn Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(2), 293. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i2.256>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence And Risk Factors Associated With Primary Dysmenorrhea Among Chinese Female University Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpbg.2019.09.004>
- Kabukçu, C., Başay, B. K., & Başay, Ö. (2021). Primary Dysmenorrhea In Adolescents: Association With Attention Deficit Hyperactivity Disorder And Psychological Symptoms. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 60(2), 311–317.
- Kadam, M., & Garad, V. (2022). Effect Of Selected Stretching Exercises On The Pain Level Of Primary Dysmenorrhea Among College Students. *International Journal of Nursing Education*, 14(2), 131–139. <https://doi.org/10.37506/ijone.v14i2.18005>
- Khoirunnisa, Sinti, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., Rahmawati, S., & Kurniawan. (2023). Intervensi Non-Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja: Narrative Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 917–926. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Dan Penanganan Non Farmakologi Di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265.
- Nurafifah, D., Mauliyah, I., & Impartina, A. (2020). Warm Compresses To Decrease Dysmenorrhea Among Adolescents. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 3(2), 110–114. <https://doi.org/10.31101/jhtam.1428>
- Pangesti, R. H., Lestari, G. I., & Riyanto, R. (2017). Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 97. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1769>
- Purwaningtias, R. M., Puspitasari, D., & Ernawati, E. (2021). The Relationship Between Menstrual Cycle Characteristics With Dysmenorrhea And Adolescents Social Life. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3), 280–294. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i3.2020.280-294>
- Samy, A., Zaki, S. S., Metwally, A. A., Mahmoud, D. S. E., Elzahaby, I. M., Amin, A. H., Eissa, A. I., Abbas, A. M., Hussein, A. H., Talaat, B., & Ali, A. S. (2019). The Effect Of Zumba Exercise On Reducing Menstrual Pain In Young Women With Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(5), 541–545. <https://doi.org/10.1016/j.jpbg.2019.06.001>
- Sanjiwani, I. A. (2017). Literature Review Dismenore Primer Dan Penatalaksanaan Non Farmakologi Pada Remaja. *Literature Review*, 39.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Udayar, S. E., Jeergiyal, D. P., & Kruthika, K. (2022). Prevalence And Predictors Of Dysmenorrhea And Its Impact On Quality Of Life Among Tribal Adolescent Girls In India. *Unnes Journal of Public Health*, 11(1), 23–32. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/45965>